

Pyry Silvonen

LL, erikoistuva lääkäri
KYS, Anestesiologian ja tehohoidon osaamiskeskus
pyry.silvonen@kuh.fi



”Kaikki oppivat painimaan ja lopulta vahvin voittaa”

Kolmiokuristus, hyökkääjä, puolustaja. Virheliike. Takakuristus. Pidä tasapaino, liiku, ole rentona. Luovutus. Voitto. Paras kuntoilulaji. Tätä kaikkea on brasialainen jujutsu ja lukkopaini. Elämää suurempi harrastukseni.

► Kävelen entisen Musti & Mirri -Areenan tiloihin Väliköntiellä Kuopiossa. Täällä ovat vapaaottelu-, lukkopaini- ja brasialaisen jujutsu-seuramme Gladiator Factoryn nykyiset tilat, seurahistorian kolmannet. Tai neljännet, hieman laskutavasta riippuen. Tiloissa harjoittelee oman seuramme lisäksi useita kuopiolaisia kamppailuseuroja lajeinaan judo, karate, hokyoryu ju-jutsu ja taekwondo. Tiedossa on päivän negatiivisten tunteiden, turhautumisen ja ruuhkavuosien ajoittaisen väsymyksen nollauksen hetki seuraavien 90 minuutin ajaksi.

Harrastan brasialaista jujutsua ja lukkopainia. Harrastuksen aloitin 2000-luvun alussa. Tuohon aikaan laji oli Suomessa varsin nuori, ja tieto ylivoimaisesta mattopainilajista levisi erilaisten kamppailuaiheisten foorumeiden kautta lyhyinä videoklippeinä. Ensimmäisten UFC-tapahtumien videot levisivät paljon nykyistä sosiaalisen median aikakautta hitaammin. Japanissa

vapaaottelutapahtumia oli järjestetty jo viime vuosituhannella. Vapaaottelun lajina ajatellaan perustuvan antiikin aikaiseen pankrationiin. Foorumeiden vapaaotteluvideoissa huomattavasti muita ottelijoita pienempi brasialainen Royce Gracie voitti kaikki vastustajansa erilaisten kuristusotteiden avulla.

Harjoitukset jakautuvat kolmeen osaan: lämmittely, johon sisältyy pienen hien pintaan saaminen, tekniikan opettelu ja toisto sekä viimeisenä osana itse painiminen eli sparraaminen. Näiden harjoitusten mukaan viikkorytmi on 17 vuoden ajan kohdallani suunniteltu. Pitkäaikaisin tauko harjoittelussa seurasi AVIn suljettua tilat 2020 keväällä. Ilmoitauksiin aikoinaan vapaaottelun peruskurssille Kuopioon muutettuani. Tuolloin seurassamme harrastettiin lukkopainia ja brasialaista jujutsua vapaaottelun lomassa. Vapaaottelukokeiluni jäi painiharrastusta huomattavasti lyhyempikestoiseksi, ja vapaaottelua on aiemmin sivuttu

tällä palstalla kollega Kahranahon toimesta lehdessä 5/18.

Brasialainen jujutsu, BJJ, levisi Suomeen vuosituhannen vaihteessa ja 2004 ensimmäinen suomalainen saavutti lajin korkeimman vyöarvon, mustan vyön. Kuopion Gladiator Factorylla (seuramme nimi tosiaan on gladiaattoritiedas) mustavöisiä harrastajia ei ollut. Oikeastaan vyöarvoja seurassamme ei ollut ollenkaan, olimme kaikki valkovöisiä aloittelijoita. Kahden vuosikymmenen aikana kehitys on ollut huimaa, ja nykyään mustan vyön on saavuttanut kuusi pitkäaikaisinta harrastajaamme. Omalta peruskurssiltani, joka oli toinen Kuopiossa koskaan järjestetty, on vielä muutamia harrastajia mukana.

Varsinaisen osaajan puuttuminen näkyi harjoitusten suunnittelussa, ja tuolta ajalta on peräisin monta jälkikäteen ajatellen ei niin kehittävää tapaa harjoitella. Harjoittelimme kovaa ja paljon, teknistä osaamista ei tietenkään ollut ja säännöllisin

>>



Painileirillä Berliinissä.

Korvistaan painija tunnetaan.

väliajoin lajin pioneerit Turusta kävivät opettamassa uusia tekniikoita. Takapuoli edellä puuhun kiipeämisen seurauksena yläraajojen repositio tuli tulevalle lääkärille tutuksi. Harjoituksissa onkin päästy reponoimaan lähes kaikkia yläraajojen niveliä, ja pelastajaopiskelijat osoittivat tuossa huomattavaa lahjakkuutta reponoimalla lähes säännönmukaisesti itse pienet nivelensä. Korvan pientoimenpiteet ovat myös tulleet tutuiksi, erityisesti deformatiiviseen korvalehden hematooman evakuaatio. Toimenpiteen tarkoituksena on kivun lievittäminen, ei muodonmuutoksen esto. Harrastamalla saavutettu korvan muodonmuutos on merkki lajiin omistautumiselle, niin sanottu ikuinen kiertopalkinto. Korvistaan painija tunnetaan.

Seuramme on ollut koko historiansa ajan kovin lääkäri/lääkäriopiskelijapainotteinen. Toinen huomattavan yleinen harrastajapopulaation lähde ovat olleet pelastusopiston opiskelijat. Lahjakkaimmat harrastajat ovatkin käyneet molemmat koulut. Ilahduttavasti anestesiakaaren ylittävää väkijoukkoa tapahtuu painisallammekin, ja nykyään useamman kirurgian erikoisalan edustajia löytyy usein treeneistä. Hyvin edustettuina ovat myös ensihoitajat, sairaanhoitajat ja poliisit.

Ensimmäinen painisallimme oli hyvin lähellä yliopistoa, ja omalta kurssiltani sain houkutelua toistakymmentä kokeilijaa mukaan. Kukaan ei kuitenkaan harrastusta pidempään jatkanut. Intomielinen harrastaminen toki painottuu opiskeluvuosiin ja työelämään siirtyminen tyypillisesti haittaa harrastamisen aktiivisuutta. Olen itsekin käynyt tuon evoluution läpi, ja aikaisempi kahdesti päivässä harjoittelu onkin vaihtunut kahdesti viikossa harjoitteluun tai vielä harvempiin kertoihin.

Seuramme harrastajia on nähty Las Vegasissa amatöörien vapaaottelun maailmanmestaruuskisoissa, Brasilian ammattilaiskehissä, lähes kaikissa kotimaisissa ammattilais-tapahtumissa sekä vuosittain Portugalissa järjestettävissä BJJ:n Euroopan mestaruuskisoissa. Useampi vapaaottelun näkyvimpiä organisaatioita UFC:n ottelija on käynyt



Tunnen ranteen seudussa kolme taputusta, merkki luovutuksesta.

salillamme opettamassa. Lomamatkat ovatkin olleet hyvä keino tutustua harrastajiin toisilla mantereilla.

Suoritin anestesiaurinkokoulutuksen Pohjois-Karjalan Keskussairaalaassa eli PKKS:ssä 2017–2019. Pohjoiskarjalaisen työympäristön intohimoinen suhtautuminen kestävyysurheiluun tarttui osaltaan minuunkin. Ostin maantiepyörän ja pyöräilin kerran Kuopiosta Joensuuhun. Lenkin jälkeen totesin tuollaisen olevan täysin järjetöntä. Nykyään pyöräilen kerran kesässä Kuopiossa läheisen Vehmersalmen lenkin, jonka mitta on noin 100 km, vain todetakseni sen olevan edelleen järjetöntä. Joka kerta tuon lenkin jälkeen totean painimisen olevan kuntoilumuotona aivan ylivoimainen. Joensuussa oli onneksi tarjolla laadukasta painia.

Kolmiokuristus tiukkenee, puolustaudun sitä vastaan pitämäl-

lä lantion hartialinjan alapuolella, kohotan katseen ylöspäin osana kuristuksen puolustusta. Vartalon asennon säilyttäminen vie hyökkääjän lantion kauemmas ja hetken päästä tunnen jalkojen avautuvan, ohitan jalat ja lantion. Paettuani kuristuksesta minusta tulee hyökkääjä ja vastustajastani puolustaja. Sama tanssi toistuu jälleen kerran. Vuosien varrella pienet osat, joita en aiemmin edes nähnyt, ovat saaneet suuremman merkityksen osana kokonaisuutta. Pidä tasapaino, ole rento, liiku. Puolustaja näkee paikkansa allani kääntyen kilpikonnamaiseen asentoon paetakseen sieltä. Tuo liike on virhe ja olen siitä usein huomauttanut; tilaa on liikaa. Käteni etenevät kinalon ja kaulan alta kiinni toisiinsa, jalat sitovat lantion. Kädet vaihtavat otteita ja kiristyvät takakuristukseen. Lasken hitaasti kolmeen samalla ulos-

hengittäen, otteeni kiristyy. Tunnen ranteen seudussa kolme taputusta, merkki luovutuksesta, päästän kuristuksen irti. Kätelemme ja jatkamme uudestaan.

Harjoitusten viimeinen osa, sparraus, toistaa samaa kaavaa loputtomien vaihtoehtojen kautta. Yksi yhtä vastaan kamppailua ilman lyöntejä tai potkuja. Painia. Harjoitusten päätteeksi keräilen tavaroitani kassiin, innokkaimmat jäävät edelleen pyörimään. Niin minäkin tein joskus. Nyt koirat ovat käyttämättä ulkona. Ehkä vielä joskus minäkin ehdin. Katselen kyhmyisiä sormien kärkiniveliäni. Ehkä vielä joskus. ■